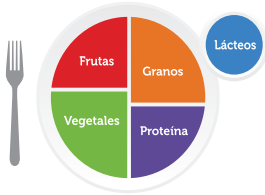




Comience de una forma sencilla con **MIPlato**



Salir a Comer/ Comprar Comida para Llevar

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué comer o beber, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



Descifre el menú

Busque opciones que estén horneadas, asadas, cocinadas en la parrilla, hervidas, cocinadas al vapor o asadas para limitar las grasas saturadas y la sal extras. Si no está seguro, pregunte cómo se preparan las opciones del menú o si pueden prepararse de otra forma.



Empiece comiendo los vegetales

Si comienza su comida comiendo una ensalada o los vegetales primero, se sentirá lleno más rápido y se asegurará de obtener los nutrientes valiosos de los vegetales.



Divida su plato

Cuando pide comida, las porciones pueden ser muy grandes. Puede compartir su comida con otra persona o dividir la comida en dos y guardar una mitad para el día siguiente.



Busque frutas y vegetales

Elija platos en los que resalten los vegetales, como los salteados, los wrap vegetarianos o los kebabs. Elija frutas como guarnición o postre.



Planifique con tiempo y compare las opciones

Antes de comprar comida para llevar o ir a un restaurante, verifique si la información del menú está disponible en un sitio web. Busque opciones que tengan pocas calorías, sodio y grasa saturada.



Elija su salsa

Elija salsas hechas con vegetales, como la marinara, en lugar de salsas con crema o manteca para limitar las calorías de las grasa saturada. Puede pedir que se la traigan separada del plato o que el plato se prepare con menos salsa o sin salsa.





Ensalada de Quinoa



Ingredientes

ENSALADA

- 1 taza de **quinoa** (seca)
- 2 tazas de **agua** o caldo verduras bajo en sodio
- 2 **zanahorias** grandes, peladas y picadas
- 3 tallos grandes de **apio**, picados
- 1 **pimiento dulce rojo** grande, picado y sin semillas
- 3 **cebollines**, en rebanadas
- 3 cucharadas de **perejil** finamente picado

ADEREZO

- ¼ taza de **vinagre de arroz**
- 2 cucharadas de **agua**
- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- 2 dientes de **ajo**, finamente picados ½ cucharadita de ajo en polvo

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague la quinoa en un colador de malla fina bajo agua de la llave por 1 minuto.
3. Caliente el agua o caldo y la quinoa hasta que hierva en una olla mediana de 2 a 3 cuartos. Baje la llama, cubra, y caliente a fuego lento durante 15 minutos. Refrigere hasta que se enfríe.
4. Mientras tanto, coloque todas las verduras en un recipiente para ensalada.
5. En un recipiente pequeño mezclar juntos los ingredientes del aderezo. Añádalos a las verduras.
6. Añada la quinoa a las verduras y revuelva suavemente para combinar.
7. Refrigere los sobrantes dentro de las siguientes 2 horas

Notas

- Intente añadir cilantro picado o albahaca en lugar de perejil.
- ¿No tiene quinoa? Use trigo bulgur en su lugar.

Pagado por USDA SNAP. El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Rinde: 6 tazas
Preparación: 15 minutos
Cocción: 15 minutos



Datos de Nutrición

2 raciones por envase	
Tamaño por ración	1/2 plátano (35g)
Cantidad por ración	
Calorías	50
% Valor Diario*	
Grasa Total 3g	4 %
Grasa Saturada 0g	0 %
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0 %
Sodio 35mg	2 %
Carbohidrato Total 17g	6 %
Fibra Dietética 3g	11 %
Azúcares Totales 2g	
Incluye 0g azúcares añadidos	0 %
Proteínas 3g	
Vitamina D 0mcg	0 %
Calcio 32mg	2 %
Hierro 1mg	6 %
Potasio 275mg	6 %
Vitamina A 175mcg	19 %
Vitamina C 28mg	31 %

*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.



La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act.